

УДК 796:378

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

П. И. Брусова

курсант 4 курса

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина,

341 взвод

Научный руководитель: А. В. Апальков,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина,

кандидат педагогических наук

Занятия физической культурой и спортом всегда были актуальны для каждого. Всем известно, что продолжительность и качество жизни любого человека зависят от многих факторов. К ним относятся не только экология, питание, но и то, насколько активна деятельность человека, связанная с физическими нагрузками. Это проявляется, прежде всего, в образе жизни и отношении к своему здоровью как на работе и учебе, так и по месту своего жительства.

Во время научно-технического прогресса человечество привыкает к малоподвижному образу жизни, тем самым нанося себе большой вред [1]. Согласно некоторым исследованиям, ученые установили, что по сравнению с прошлыми веками физические нагрузки людей в конце XX – начале XXI в. уменьшились в десятки раз [2]. Поэтому физическая активность, движение и занятие спортом становятся весьма актуальными факторами для улучшения (а иногда и частичного восстановления) здоровья и долголетия.

Одними из важных средств укрепления здоровья человека являются физическая культура и спорт [3]. Физическая культура является той сферой социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, а также на развитие физических качеств, двигательных умений человека.

Физические нагрузки оказывают оздоровительный и профилактический эффект на организм человека, поддерживают его жизненный тонус, влияют на его работоспособность, психическое состояние и мозговую деятельность в целом [4; 5].

Таким образом, физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования оказывают положительное влияние на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Современный уровень общественного раз-

вития направлен на постоянный рост физической активности обучающихся. Именно поэтому расширение физической и спортивной работы в образовательных организациях будет способствовать увеличению мотивации к занятиям физической культурой и спортом среди молодежи в целом.

1. Березнев А. В., Бутов В. В., Куроплин С. С. О формировании валеологической компетентности курсантов вузов МВД России средствами физической подготовки // Глобальный научный потенциал. СПб. : Фонд развития науки и культуры, 2021. № 3 (120). С. 133–136. [Вернуться к статье](#)

2. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физической и профессиональной деятельности // Наука – 2020. 2018. № 8 (24). С. 5–9. [Вернуться к статье](#)

3. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для студентов учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. 2-е изд., стер. М. : Академия, 2017. 320 с. [Вернуться к статье](#)

4. Гилев Г. А., Плешков А. А. Физическая культура и спорт в вузах // Наука – 2020. 2016. № 4 (10). С. 81–86. [Вернуться к статье](#)

5. Еремин Р. В. О роли физической подготовки, спорта и туризма в формировании и укреплении здоровья учащейся молодежи // Наука – 2020. 2017. № 3 (14). С. 80–83. [Вернуться к статье](#)